

ほけんだより 10月

三次市立神杉小学校
保健室 No. 9
R6. 10. 1

9月の中 旬まで外遊びができないほどの暑さが続きましたね。ようやく涼しさを感じられるようになってきました。運動会の本番もそろそろ近づいてきました。しっかりご飯を食べて、夜も早めに寝て、これまでの練習の成果を十分に発揮できるよう体調を整えましょう！

ぐっすり眠るために 睡眠環境を整えよう



布団やシーツなど寝具は清潔に。特に自分に合った枕を使う。



寝る前にスマホは使わない。寝るときには部屋の電気は消す。



寝る1～2時間前にぬるめのお風呂に入ってリラックスする。

てあら しっかり手洗いをしましょう

10月15日の「世界手洗いの日」は、2008年にユニセフなどにより、正しい手洗いを広めるために定められました。自分の体を病気から守る一番簡単な方法が、石けんを使った手洗いです。トイレの後や食事の前にしっかり手を洗っていますか？きれいなハンカチで手を拭いていますか？正しい手洗いのポイントをおさらいしましょう。

10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う

指先や爪は反対側の手のひらでこする

親指や手首は反対側の手で握ってねじる

洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る

タオルの共用はしないようにね！

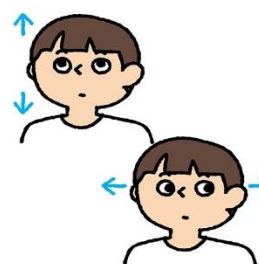
じゅうがつとお か め あいご 10月10日は目の愛護デー

「10」という数字を横にたおすと、まゆ毛と目に見えることから10月10日は「目の愛護デー」と定められ、様々なところで目の健康に関わる活動がされてきています。

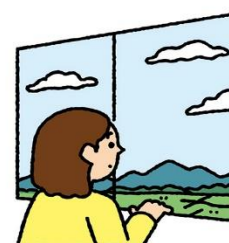
みなさんはゲームやスマホ、タブレットを普段どのくらい使っていますか？長い時間使うと、目が疲れて視力が悪くなるだけではなく、姿勢も悪くなるので首や肩が疲れやすくなります。電子メディアは便利なものではありませんが、上手に付き合っていく必要があります。目を大切にするために、普段の生活を見直してみましょう。

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

その不調はつかれ目のサインです！

あ



目がしょぼしょぼする…



ものがぼやけて見える…



目がかわく…